

眠りのお悩み、
スッキリ解決!?

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

「眠りたくてもなかなか眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など、睡眠のお悩みはありませんか？眠りと健康の意外な関係をご紹介します。

定員

先着 40名

申込締切日

2023年
12月6日(水)
参加費無料!

二次元コード
からのお申し込み
はこちら



よい睡眠とれていますか？
ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ!



はこだて市民健幸大学

よい睡眠のための睡眠環境

- 寝具(枕、布団、マットレス等)選びのポイント
- 寝室の温度や湿度など、よりよい睡眠をとるための睡眠環境
- 「夜中に目が覚めてしまう」、「なかなか寝付けない」
- などのお悩み別の解決方法

Hakobit
150ptを進呈

開催日時 2023年 12月 7日(木)

14時00分～15時00分 開場時間13時30分

開催場所 函館市総合保健センター 健康教育室

函館市五稜郭町23-1

受講された方には参加賞として
入浴剤を差し上げます!!



(留意事項)

◎会場の都合上、定員になり次第お申し込みを締め切らせていただきます。お早めにお申込みください。

◎当日お車でご来場の方は、講座の会場（2階・健康教育室）内に設置の駐車券認証機にて認証ください。

MY 定期講座

明治安田生命は「MY定期講座」で、
地域のみなさまのお役に立ちたいと考えています

【お問合せ窓口】

明治安田生命保険相互会社函館支社

住所 函館市若松町2-5明治安田生命函館ビル 1階

TEL 0138-22-4723